

TRENCAMENT DE MENISC, TRACTAMENT



Per entendre millor la lesió del menisc, és important que sàpigues que és un menisc, quina és la seva funció i on es troben els meniscs. Per començar, els meniscs són dues estructures en forma de C que estan a la part superior de la tibia. Concretament a la zona en la que la tibia s'articula amb el fèmur per donar lloc a l'articulació del genoll.

El menisc està format per un teixit especial anomenat fibrocartílag amb unes propietats mecàniques molt semblants a les de la goma. Aquest teixit permet absorbir l'impacte que es produeix entre la tibia i el fèmur amb les activitats diàries com caminar, pujar o baixar escales, aixecar-se d'una cadira, córrer o saltar. Per tant, els menisc contribueixen a donar estabilitat i un bon funcionament al teu genoll. Per tant, si es danyen poden provocar símptomes com dolor, bloquejos del genoll o sensació d'instabilitat.

Cóm es trenquen els meniscos?

Hi ha dos formes de lesionar-se el menisc:

TRAUMÀTICA:

Si reps un impacte al genoll mentre estàs recolzant el pes sobre la cama o si fas un gir molt brusc, el fèmur pot aixafar el menisc al girar sobre la tibia. És el que passa habitualment en esports com el futbol o l'esqui en els que portes el genoll al límit.

DEGENERATIVA:

Al llarg dels anys els meniscs suporten grans càrregues, el que porta a que perdin progressivament el seu contingut en aigua i col·lagen. Això repercuteix en les seves propietats mecàniques i en la seva estructura.

Primer es produeix un deteriorament progressiu que pot portar el menisc a acabar esquinçant-se per desgast.

La presència de quists en el menisc també poden provocar un trencament precoç del mateix per la zona del quist que és on està més debilitat.

Síntomes de trencament de menisc

El teu traumatòleg et preguntarà com va començar el dolor i amb quins moviments et fa més mal. Després et realitzarà unes maniobres en les que es forcen els meniscs per detectar si hi ha alguna lesió en ells.

Si tens el menisc trencat el dolor del teu genoll empitjorarà:

- Quan caminis.
- Quan baixis o pugis escales.
- A l'aixecar-te d'una cadira.

Altres símptomes que també pots tenir si ho tens lesionat són:

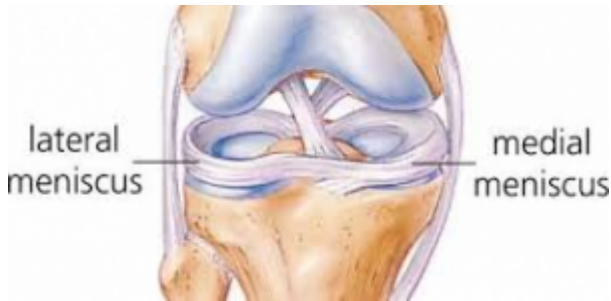
- Notar espetecs: que el teu genoll cruixi al moure'l.
- Què notis que s'enganxa o es bloqueja: això passa quan un fragment de menisc trencat s'interposa entre tibia i fèmur de forma antinatural, com si es fiques una pedra en un engranatge.
- Sentir sensació d'instabilitat: es a dir, que quan recolzis el teu genoll notis que balla i no es capaç de subjectar bé el teu pes.

En la majoria dels casos, amb els símptomes que li assenyalis al metge i amb una bona exploració, el teu traumatòleg ja sospitarà que pots tenir una lesió de menisc.

Malgrat això, convé que ho confirmi fent-te una **ressonància magnètica**. Pots tenir-lo danyat i no et faci mal el genoll. Això passa:

- Quan s'ha passat la fase d'inflamació.
- Si no tens cap fragment de menisc després.

- Si tens una bona musculatura tant en el teu genoll com en la cuixa pot ajudar a la estabilitat del teu genoll i contribuir a que tinguis menys dolor malgrat tinguis trencat el menisc, Però sempre dependrà del grau de lesió que tinguis.



Quin és el tractament d'un trencament de menisc?

El tractament dependrà de la evolució dels teus símptomes o del nivell d'activitat que li vulguis donar al teu genoll per raons professionals o esportives.

Si ha passat poc temps des que et vas donar un cop al genoll, vol dir que encara et trobes en la fase aguda.

FASE AGUDA:

El més recomanable es que facis un tractament conservador amb repòs, immobilització amb un embenat i analgèsics durant al menys tres o quatre setmanes.

A partir d'aquí, anar augmentant progressivament l'activitat d'aquest genoll, amb la supervisió d'un traumatòleg en consultes successives.

Mentre tant, pots anar fent proves diagnòstiques necessàries.

Convé recordar que després d'un cop al genoll pots tenir varies lesions a més a més d'un trencament de menisc: trencament de lligament creuat anterior i lligaments col·laterals (el que s'anomena triada) o fins i tot trencament de tibia i fèmur.

En una ressonància magnètica es pot detectar si tens algunes d'aquestes lesions.

Però si encara et continua fent mal el genoll passats ja els tres mesos, es parla ja de que s'està en una fase crònica.

FASE CRÒNICA:

S'ha de prendre la decisió entre continuar amb el tractament conservador amb analgèsics, rehabilitació i reincorporació progressiva a les activitats diàries o optar per una intervenció quirúrgica.

La elecció dependrà de la evolució dels teus símptomes: potser que facis les teves activitats diàries sense problema amb un menisc trencat, o en canvi veure't impedit pel dolor fins i tot per donar una passejada curta.

El traumatòleg serà que haurà d'assessorar-te sobre la millor decisió d'operar-se el menisc o no.

Cóm és la operació de menisc?

Actualment qualsevol operació de menisc es realitza quasi exclusivament per artroscòpia.

Una artroscòpia de genoll és una tècnica en la qual s'introdueix una càmera per una petita incisió en la part anterior del genoll, mentre que per altre incisió similar s'introdueix l'instrumental necessari.

Aquesta és una tècnica tant diagnòstica com a terapèutica, perquè permet examinar tot el genoll i actuar sobre la zona que estigui danyada.

Existeixen varies opcions per realitzar una artroscòpia de menisc:

MENISTECTOMIA PARCIAL:

Amb aquesta tècnica s'extirpa únicament la part del menisc que estigui danyada.

El més freqüent és que sigui la part posterior (anomenada banya posterior).

SUTURA MENISCAL:

En aquesta operació, es sutura el menisc per que es pugui conservar íntegrament.

Per poder suturar-lo, el trencament té que haver-se produït en la zona més externa del menisc, que es la que té millor reg sanguini i, per tant, major capacitat de cicatrització.

El trencament ha de ser relativament recent perquè la sutura sigui efectiva.

EMPELT DE DONANT:

En ocasions s'utilitza el menisc d'un donant mort per reparar un menisc seriosament danyat.

Això es fa si hi ha molt desgast al genoll, per exemple si es el d'un professional del futbol.

Període de recuperació:

Durant el postoperatori i per recuperar-se aviat de la operació de menisc és recomanable:

La primera setmana començar a caminar amb l'ajuda d'unes muletetes.

Anar-les abandonant progressivament.

El fet que necessitis fer teràpies de rehabilitació ho determinarà: la gravetat de la lesió de menisc; la evolució del postoperatori; i el criteri del traumatòleg.